

لیو پلو؛ غذایی کاملاً پاییزی

در این مقاله طرز تهیه پلوی متفاوتی را با نام « پلوی لیو » آموزش می‌دهیم. حتماً یک بار آن امتحان کنید.



در این مقاله طرز تهیه پلوی متفاوتی را با نام « پلوی لیو » آموزش می‌دهیم. حتماً یک بار آن امتحان کنید.

در فصل پاییز و زمستان که امکان خرید و دسترسی آسان‌تر به چغندر یا لیو زیادتر است، بهتر دیدیم طرز تهیه پلوی متفاوتی را با نام « پلوی لیو » آموزش دهیم و یک بار امتحان کردن آن را حداقل از باب ایجاد تنوع غذایی به شما پیشنهاد دهیم.

مواد لازم:

مرغ پخته و ریز خرد شده: نصف یک عدد

لیو پخته و خرد شده: چهار عدد

اسفناج پخته شده: ۱۰۰ گرم

برنج آبکش شده: سه پیمانه

پیاز سرخ شده: یک عدد

زعفران ساییده شده: یک قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و روغن: به میزان لازم

طرز تهیه:

مرغ را همراه پیاز، نمک و فلفل کمی تفت می‌دهیم و لیوها را به صورت دلخواه خرد می‌کنیم.

اسفناج‌ها را می‌گذاریم کمی نرم شوند. (اسفناج‌ها نیازی به پخت زیاد ندارند)

درون یک قابلمه تمام مواد را به صورت لایه‌لایه به برنج آبکش شده افزوده، مقداری از برنج را زعفرانی کرده و می‌گذاریم تا برنج دم بکشد.

به خاطر اینکه لیوها له نشوند، پس از اینکه مواد را لایه‌لای برنج قرار دادیم لیو را نیز روی آن اضافه می‌کنیم، چون موقع مخلوط کردن لیو له می‌شود، بهتر است که جداگانه به برنج اضافه شود.